Recibido: 25/03/2021

Aprobado: 27/05/2021

Reseña

Adiós a los falsos rumores de la dieta[4]

En esta ocasión, DW Documental (2020) nos presenta una analogía a través de su título, "Nuestro cerebro es lo que comemos", con el objetivo de darnos a conocer todas las implicaciones que tiene en nuestro sistema la dieta que llevamos, plasmando siempre una comparación entre los beneficios de una alimentación balanceada y el daño que le hacemos a nuestro organismo cuando basamos nuestra dieta en comida chatarra, o que contiene exceso de azúcar en su elaboración.

La palabra dieta puede llegar a perturbar a la mayoría de las personas, pues la suelen confundir o más bien asimilar con dejar de comer lo que les gusta, o en su defecto con el hecho de dejar de comer. Esta creencia nos conduce a un error garrafal, ya que nos ciega de los beneficios que puede ofrecernos para nuestra salud tanto física como mental, el llevar esta palabra a la acción.

Un claro ejemplo de que la dieta no es el esperpento que pintan, es la dieta mediterránea, puesto que los expertos la catalogan hasta ahora como la más completa y balanceada. Este tipo de alimentación se basa en la ingesta de comidas ricas en vitaminas, como los vegetales, las frutas, como la manzana y las uvas; minerales, como los frutos secos, el pescado, cereales; y grasas buenas, como el aguacate. La dieta mediterránea se conforma por muchos alimentos más, así que la variedad no es problema, y qué mejor que estar comiendo delicioso y a la vez estar evitando el poder padecer enfermedades cardiovasculares o que afecten directamente a tu cerebro como lo hace el alzhéimer o el Parkinson (BBC News Mundo, 2019)

Para hacer énfasis en ver las dos caras de la moneda, nos basaremos en un estudio realizado expuesto en el documental, donde encontraron que el consumo de alimentos que contenían grandes cantidades de azúcar traía graves consecuencias neuronales, pues inhibían la activación del sistema de recompensa, definido como "un conjunto de mecanismos realizados por nuestro encéfalo y que permite que asociemos ciertas situaciones a una sensación de placer" (Triglia, 2021). Lo cual trae consigo otro problema, ya

[4] Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca, Colombia. Docente: Ricardo Visbal.

que si lo que el sujeto en cuestión come, no lo satisface, recurrirá a ingerir de manera repetitiva o en grandes cantidades los mismos alimentos haciéndolo más propenso a la obesidad y a padecer todos los problemas de salud que resultan de ella. Punto positivo para la buena alimentación, pues las personas que no integraban en su alimentación un consumo de azúcar a tal magnitud no presentaban ninguna afección neuronal y, por ende, no sufrirán las consecuencias anteriormente mencionadas.

Abarcando de nuevo la parte mental, otro de los beneficios que expone el documental de llevar una dieta balanceada es que este tipo de alimentación puede ayudar a combatir trastornos mentales como la depresión. Esto lo hace a través de un estudio donde a 67 pacientes con depresión severa, les proporcionaron una especialista en nutrición por un tiempo de tres meses. Para después examinarlos nuevamente, y consecuentemente evidenciar que la alimentación balanceada les permitía a los pacientes sentirse mucho mejor.

Para finalizar, es prudente entender que la dieta lo que realmente busca es integrar en el día a día, buenos hábitos alimenticios y que incluyamos en nuestras comidas alimentos ricos en vitaminas, minerales y grasas buenas. Todo lo anteriormente planteado, nos demuestra que son el camino para disfrutar la vida en pleno, previniendo diversos tipos de enfermedades, y a su vez, permitiéndonos mantener un buen estado físico y una buena salud mental. Nunca, pero nunca, el propósito de la dieta será inhibirle a la persona la ingesta de alimentos.

Mariana Landinez Restrepo

Administración de Negocios internacionales
marianalare@unisabana.edu.co

Referencias

BBC News Mundo. (30 de Octubre de 2019). Los alimentos que ayudan al cerebro a funcionar mejor. https://www.bbc.com/mundo/noticias-50237111

DW Documental (2 de Marzo de 2020). DW Documental. Nuestro cerebro es lo que comemos [Video]. https://bit.ly/3fAqFkU

Triglia, A. (2021). Sistema de recompensa del cerebro: ¿qué es y cómo funciona? https://bit.ly/2SGPqmA